



CORSO PREPARATORE FISICO DI BASE

GUIDA DIDATTICA 2023

1. Introduzione

La presente guida vuole essere uno strumento operativo di supporto al formatore del Corso Preparatore Fisico di Base. In particolare fornisce informazioni relative agli obiettivi programma contenuti didattici delle lezioni.

2. Qualifica del Corso Preparatore Fisico di Base

Il superamento del corso consente di allenare ed essere iscritti a referto in qualità di Preparatore Fisico di Base per qualsiasi squadra partecipante ad un Campionato federale senior e giovanile di competenza degli organi territoriali, inclusi i campionati giovanili di eccellenza.

Per tutti quei preparatori che hanno acquisito la qualifica di PFB nei corsi precedenti la stagione 2017/2018 varrà il principio della retroattività secondo il precedente regolamento. Quindi chi ha acquisito la qualifica di PFB entro il 31/12/2017 manterrà i diritti acquisiti avendo partecipato al corso e, nello specifico, la possibilità di continuare ad essere tesserato gare sino al campionato di serie B/M ed A2/F.

Dopo essere stato tesserato gare come Preparatore Fisico di Base per almeno 2 stagioni sportive, e dopo aver effettuato due anni di tirocinio presso una società di pallacanestro, il candidato potrà presentare domanda per frequentare il Corso Nazionale sempre che abbia conseguito la Laurea in Scienze Motorie.

3. Il profilo del Preparatore Fisico di Base

Al termine del corso, il Preparatore Fisico di Base dovrà avere acquisito adeguate conoscenze nell'area del sapere e competenze nell'area del sapere fare.

AREA DEL SAPERE:

1. Il modello funzionale della pallacanestro.
2. Elementi di tecnica e tattica della pallacanestro.
3. Metodi di valutazione generale e specifica del giocatore.
4. Come migliorare la flessibilità, presupposti teorici e proposte applicative.
5. Obiettivi e metodi per il miglioramento delle diverse espressioni di forza.
6. I principi dell'allenamento dell'agilità.
7. Elementi di base di prevenzione e di recupero degli infortunati.
8. Organizzazione e programmazione del lavoro fisico nelle diverse categorie giovanili e senior.
9. Il ruolo del preparatore fisico all'interno di un team.

AREA DEL SAPER FARE:

1. progettare una seduta di allenamento in funzione degli obiettivi preposti e della fascia d'età interessata
2. L'organizzazione e la conduzione di un allenamento

4. Struttura del Corso e modalità didattiche

Il corso è teorico/pratico ed è strutturato in due fasi:

la fase teorica, che viene svolta attraverso le lezioni realizzate in e-learning;

la fase pratica a carattere regionale;

i corsi potranno essere organizzati dal **1° maggio al 31 ottobre 2023** (intesa come data ultima di fine corso, incluso l'esame finale), per un totale di **40 ore di lezione frontale + 8 ore esame finale**.

DOCENTI FASE PRATICA

Il corpo docente del corso per Preparatore Fisico di Base, sarà così composto:

1. Preparatore Fisico Territoriale, formatore responsabile del corso;
2. Assistente Preparatore Fisico Territoriale, possibilmente da selezionare tra i collaboratori del PFT.
3. Docente Nazionale;

Il corso può essere effettuato in modo non residenziale oppure in modo residenziale

Corso non residenziale, weekend alterni (non due weekend consecutivi) così articolato:

1° ipotesi 3 Weekend di 2 giorni, 7 ore di lezione al giorno con ultimo giorno da 5 ore + un giorno separato per esame finale da 8 ore, da svolgersi almeno 15 giorni dopo l'ultima lezione pratica.

2° Ipotesi 4 Weekend di 1 giorno e mezzo, un giorno 6/7 ore l'altra mezza giornata da 3/4 ore + un giorno separato per esame finale da 8 ore, da svolgersi almeno 15 giorni dopo l'ultima lezione pratica.

Per Weekend si intendono giorni a scelta fra venerdì, sabato e domenica.

Corso residenziale:

1° ipotesi Residenziale 6 giorni, 7 ore di lezione al giorno, con ultimo giorno da 5 ore + un giorno separato per esame finale da 8 ore, da svolgersi almeno 15 giorni dopo l'ultima lezione pratica.

2° ipotesi due weekend di 3 giorni dal venerdì mattina alla domenica sera 7 ore di lezione al giorno con ultimo giorno da 5 ore + un giorno separato per esame finale da 8 ore, da svolgersi almeno 15 giorni dopo l'ultima lezione pratica.

Gli orari sono indicativi, potendosi l'attività iniziare e terminare o prima o dopo purché sia garantito il computo totale delle ore e si rispetti la successione delle varie fasi e la calendarizzazione del corso.

5. Logistica ed attrezzatura

Il Corso Preparatore Fisico di Base deve trovare opportuna collocazione in una palestra adeguata, il Preparatore Fisico Territoriale deve verificare con il Responsabile Organizzativo del Corso la disponibilità di tale struttura affinché l'attuazione del programma delle lezioni risulti efficace.

6. Esami

La commissione d'esame è composta da un Presidente (Presidente della C.R.A., o suo delegato), da un Formatore Nazionale (nominato dal responsabile Nazionale della Preparazione Fisica), e dal Preparatore Fisico Territoriale del corso, o suo collaboratore.

Modalità esame

Il candidato dovrà presentare un piano di allenamento collocato in un ambito ben preciso (categoria senior o giovanile), da discutere e dimostrare, oltre alle domande che la commissione d'esame formulerà in merito alle materie trattate nell'intero corso.

La valutazione sarà assegnata in trentesimi (30/30) e sarà così ripartita:

- Contenuti piano di allenamento, esposizione e correzioni: max 16/30
- Risposta domande: max 10/30
- Partecipazione al corso, puntualità, interesse, valutazione e-learning etc.: max 4/30

I corsisti che acquisiranno la qualifica di Preparatore Fisico di Base con una valutazione minima di 28/30, se interessati, potranno presentare domanda d'iscrizione al corso Preparatore Fisico già nell'anno successivo.

7. Supervisione

Durante lo svolgimento del corso sarà presente (max due volte) un Docente Nazionale che avrà il compito di supervisionare le attività relative, di operare a supporto del Preparatore Fisico Territoriale e relazionare al Referente Nazionale. Tale intervento deve ritenersi come un supporto all'azione del Preparatore Fisico Territoriale fornendo quelle indicazioni e suggerimenti che lo aiutino a svolgere al meglio il proprio compito.

8. Relazione

Al termine del corso il Preparatore Fisico Territoriale dovrà redigere una relazione con indicazione di:

- andamento generale del corso;
- logistica;
- livello dei partecipanti;
- difficoltà incontrate e soluzioni adottate.